

Nr.	Zeit	Thema	Details (Anbieter)	Dauer	TN-Zahl
1	10:00 - 11:30	betriebliche Gesundheitsförderung	Vortrag/Austausch der AOK zu Angeboten der betrieblichen Gesundheitsförderung (AOK NORDOST)	90 min	25
2	10:30 - 11:15	Entspannung/ stressfrei am Arbeitsplatz	Yoga & Stretch and Relax (ALTERUM)	45 min	20
3	10:30 - 11:00	Bürogymnastik	Lockernde und durchblutungsfördernde Übungen für "Schreibtischtäter" (SC POTSDAM)	30 min	8-12
4	10:30 - 11:20	Gesundheitscheck	BIA, functional Movement, Screen, Y-Balance, Ergometer mit Blutdruckmessung (ALTERUM)	50 min	10
5	11:00 - 11:15	Fasziendehnung	Zu wenig Bewegung oder monotone Bewegungsmuster führen zu Verspannungen, Verklebungen und Verkürzungen im Binde- und Muskelgewebe. Durch den Wechsel von gehaltenen und schwinghaften Dehnungen sowie dosierter Kräftigung kann die Lösung dieser oft schmerzhaften Regionen gelingen. (MEILENWEIT POTSDAM)	15 min	10
6	11:30 - 11:45	aktive Pause	„Wer länger sitzt, ist eher tot.“ (Zitat aus Zeit online) Die Arbeit am PC ist für unseren BEWEGUNGSapparat nicht gut. Die Durchblutung und der Stoffwechsel werden reduziert und dadurch gerät der ganze Körper ins Stocken. Durch Mobilisations- und Dehnübungen kommen Sie aus dem monotonen Sitzen heraus und aktivieren sich ganz leicht. Wenige Minuten reichen, um körperliche und geistige Frische zu erfahren. Für Leistungsfähigkeit und Gesundheit! (MEILENWEIT POTSDAM)	15 min	10
7	11:30 - 12:15	Rückenfreundliches Arbeiten	Rücken-FIT & Arbeitsplatz Ergo (ALTERUM)	45 min	20
8	11:30 - 12:20	Gesundheitscheck	BIA, functional Movement, Screen, Y-Balance, Ergometer mit Blutdruckmessung (ALTERUM)	50 min	10
9	12:00 - 12:30	Rückenfit	Gezielte Bauch- und Rückenübungen für eine gesunde Wirbelsäule (SC POTSDAM)	30 min	8 - 12
10	12:00 - 12:15	Impuls-Vortrag Bioimpedanzanalyse	"Wie alt bin ich wirklich?" zu den Themen biologisches Alter, viszerales Bauchfett und Zellgesundheit. (MEILENWEIT POTSDAM)	15 min	offen
11	12:30 - 13:00	Laufen für Einsteiger	Wie starte ich „richtig“? Wir wollen die Basics der Lauftechnik üben, um von Anfang an gesundheitsorientiert unterwegs sein zu können. Von den Füßen über die Beckenposition, den Schultergürtel und die Armhaltung lernen wir einfache Übungen zur Schulung dieser Schlüsselpositionen. Für (Wieder-) Einsteiger (MEILENWEIT POTSDAM)	30 min	10
12	12:30 - 13:15	Fit am Arbeitsplatz (Arbeitsausgleich/ Stressabbau)	Bauch, Beine, Po & Pilates (ALTERUM)	45 min	20

13	12:30 - 13:20	Gesundheitscheck	BIA, functional Movement, Screen, Y-Balance, Ergometer mit Blutdruckmessung (<i>ALTERUM</i>)	50 min	10
14	13:30 - 14:00	Kopfgymnastik	Koordinative Übungen für den gesamten Körper- und Stützapparate (<i>SC POTSDAM</i>)	30 min	8 -12
15	13:30 - 14:00	Lauftechnik	Laufen ist einfach. Dieser Workshop ist geeignet, wenn es um die Verbesserung der Lauftechnik, Verletzungsprophylaxe oder eine Lösung bei bestehenden Beschwerden durch regelmäßiges Laufen geht. Für geübte LäuferInnen (<i>MEILENWEIT POTSDAM</i>)	30 min	10
16	13:30 - 14:15	Entspannung/ stressfrei am Arbeitsplatz	Yoga & Stretch and Relax (<i>ALTERUM</i>)	45 min	20
17	13:30 - 14:20	Gesundheitscheck	BIA, functional Movement, Screen, Y-Balance, Ergometer mit Blutdruckmessung (<i>ALTERUM</i>)	50 min	10
18	14:30 - 14:45	Fasziendehnung	Zu wenig Bewegung oder monotone Bewegungsmuster führen zu Verspannungen, Verklebungen und Verkürzungen im Binde- und Muskelgewebe. Durch den Wechsel von gehaltenen und schwunghaften Dehnungen sowie dosierter Kräftigung kann die Lösung dieser oft schmerzhaften Regionen gelingen (<i>MEILENWEIT POTSDAM</i>)	15 min	10
19	14:30 - 15:15	Rückenfreundliches Arbeiten	Rücken-FIT & Arbeitsplatz Ergo (<i>ALTERUM</i>)	45 min	20
20	14:30 - 15:20	Gesundheitscheck	BIA, functional Movement, Screen, Y-Balance, Ergometer mit Blutdruckmessung (<i>ALTERUM</i>)	50 min	10
21	15:00 - 15:30	Laufschule	Lauf ABC Übungen zur Verbesserung des Laufstils und der Verletzungsprophylaxe (<i>SC POTSDAM</i>)	30 min	8 -12
22	15:00 - 15:15	aktive Pause	„Wer länger sitzt, ist eher tot.“ (Zitat aus Zeit online) Die Arbeit am PC ist für unseren BEWEGUNGSapparat nicht gut. Die Durchblutung und der Stoffwechsel werden reduziert und dadurch gerät der ganze Körper ins Stocken. Durch Mobilisations- und Dehnübungen kommen Sie aus dem monotonen Sitzen heraus und aktivieren sich ganz leicht. Wenige Minuten reichen, um körperliche und geistige Frische zu erfahren. Für Leistungsfähigkeit und Gesundheit! (<i>MEILENWEIT POTSDAM</i>)	15 min	10
23	15:30 - 16:15	Fit am Arbeitsplatz (Arbeitsausgleich/ Stressabbau)	Bauch, Beine, Po & Pilates (<i>ALTERUM</i>)	45 min	20
24	15:30 - 16:20	Gesundheitscheck	BIA, functional Movement, Screen, Y-Balance, Ergometer mit Blutdruckmessung (<i>ALTERUM</i>)	50 min	10